

精神看護学演習におけるサイコドラマの教育的効果 ： ドラマ体験に見られた感情と気づきの形成

著者	石橋 通江, 川上 晴実, 樋泉 幸子
著者別名	石橋 通江, 川上 晴実, 樋泉 幸子
雑誌名	日本赤十字九州国際看護大学intramural research report
巻	6
ページ	49-57
発行年	2008-06-30
URL	http://doi.org/10.15019/00000074

報告

精神看護学演習におけるサイコドラマの教育的効果 — ドラマ体験に見られた感情と気づきの形成 —

石橋通江¹⁾ 川上晴実²⁾ 樋泉幸子²⁾

本研究は、精神看護学演習において看護学生のコミュニケーション能力を培うために演習に心理劇を用いることの意義について検討した。臨床経験の豊富な看護者が監督者になって行った心理劇体験後に、学生のレポートを分析した。その結果、記述内容から 45 のカテゴリーが抽出された。心理劇体験の過程において、演習開始時学生は、戸惑いや不安を感じていた。ウォームアップの段階では緊張も解け、劇を受け入れる態勢になった。更に「過去の特別な記憶」「こころの内面」の 2 つのドラマ（劇化：アクション）とシェアリングの進行と共に次第に没入し、振り返りによる自己理解から、他者との向き合い、気づきによる共感、他者理解へと意識が深化していた。看護を展開するのに必要とされる相手との関係に関心を寄せ続ける能力を育成し、精神看護に必要なコミュニケーション技術を習得するためには、心理劇体験での効果を生かした学習支援が必要と考える。

キーワード：心理劇（サイコドラマ）体験、精神看護学、看護学生、気づき、感情表出

I はじめに

看護教育では、関わる他者の思考・感情への感受性をもつこと、相手の立場になって相手を理解すること、それを適切に相手にフィードバックできること、などの対人関係能力の育成が必要とされている。

現在、看護教育におけるロールプレイング演習などの教育効果に関する研究報告は、慢性病患者への看護支援を想定した場面での学習効果¹⁾、ロールプレイングの学習効果に対する自己評価の調査²⁾、演習におけるコミュニケーション行動の分析³⁾、など幅広く行われている。しかし、これらのロールプレイング演習は、臨床場면을再現し、模擬的実践を反復させることによって、状況に適した行動を習得することを目的に実施されたもので、学生自身の内面の変化について着目した研究は少ない。

一方、Moreno, J. L. (1889-1974)によって創始された心理劇（サイコドラマ）は、主役の体験のテーマを引き出し、台本のない即興劇という状況のなかで、主役のもつ現在の問題や他者との関係の困難を表現させ、監督と補助自我と観客の力によってその解決をはかっていく。心理劇とロールプレイン

グの異同については、両者はほとんど区別しにくい。しかし、ロールプレイングが役割演技を一種のシミュレーションとして技術訓練などに広く用いられ、参加者の社会性の発達や教育・指導面を強調するのに対して、心理劇は個人のこころの内面の分析に関わる点が特徴であるといわれている⁴⁾。

この研究では、「対人関係の理解と自主的問題解決」を目的とした心理劇演習を実施することによって、心理劇の持つ教育的効果を明らかにすることを目的としている。

II 用語の定義

本研究では、「気づき」とは、自己の内部に生じる感覚とその感覚を意識化すること、と定義する。

III 研究目的

心理劇（サイコドラマ）を通して、学生が体験した感情や自己理解・他者理解の過程を明らかにし、精神看護学のコミュニケーションスキルを向上させるために心理劇を用いることの教育的意義について検討する。

1) 日本赤十字九州国際看護大学

2) 雁の巣病院

Ⅳ 研究方法

1. 調査対象

看護大学3年生 精神看護学Ⅱ演習を受講した108名のうち研究参加に同意した104名。

2. 調査時期

2005年6月

3. 分析方法

精神看護学Ⅱ演習の講義内で、予め心理劇の概要を説明した後に心理劇を実施した。研究データとして、演習終了後に提出された学生のレポートから、心理劇体験を通して得られた感情と気づきの内容を抽出し、分類・整理した。次に、その内容を心理劇の様相ごとに区分し、記述内容に基づいてコード化した。さらに、コードを分類し、カテゴリーとして命名した。分析は、研究者間で討議しながら行った。

4. 倫理的配慮

調査開始時に、研究者は研究目的と方法、回答における匿名性、結果は研究のみに利用され個人のプライバシーは保護されること、研究参加については、自由意志であり授業成績への影響はないことについて説明し、研究参加への同意を得た。研究データは、講義後に記入するレポートを用いるが、研究への参加を希望しない学生は、レポートにその旨記入するよう説明し、講義・演習への参加は自由とした。

また、心理劇演習の過程で、学生自身の心理的な問題に直面し、動揺する可能性がある。これについては、演習開始時に心理的アフターフォローを参加スタッフ（精神科に勤務する看護師および精神看護学教員）が行なうことを告げ、演習のなかでの観察および演習後レポートのなかで精神的な動揺がみられる学生に対してのフォローを行なっていく。また、専門機関の受診を希望するものに対しては、本人の希望を確認の上で対応するように配慮した。

5. 心理劇の諸相とそのねらい

1) ウォーミングアップ

「体操」「じゃんけんトレイン」「30秒の王様」「人間知恵の輪」「フルーツバスケット」

身体を動かすことで緊張を緩和し、参加者のやる気と自発性を引き出す。基礎的な関係作り

2) アクション

(1) 過去の特別な記憶

題材：「楽しかった思い出ー家族キャンプー」

状況設定：主役の家族が、森の中のキャンプ場で食事を作り、楽しく過ごしている場面

役割：主役、主役の家族、テント、樹木、川、石、トンボ、蝶

技法：役割演技、ドラマ的自己表現等を通して周囲との相互作用への気づきと感情の解放を図る

(2) 心の内面のドラマ

題材：「実習での行き詰まり体験

ー術後の患者さんの傍に寄り添えないー」

状況設定：術後、患者さんのベッドサイドに行こうとして迷っている学生

役割：主役、主役のミラー（代役）、臨床看護師、大学教員、主役のダブル（「行かなきゃいけない」と思う気持ち、「怖い」気持ち、「自分の存在が患者さんに負担になるという気持ち」）

技法：役割交換、ダブル（主役の分身をおく）、ミラー（他人が替わって演じているのを見る）、具体化、独白等を通して自分や他者への理解を深める。

3) シェアリング

参加者一同で、今観たこと、感じたことを話し合ってお互いを支持し、理解する。

4) 終結

心理劇体験全体での振り返りを通して、感情を整理し、自発性を高める。

6. 心理劇の進行

今回の心理劇の進行は、臨床経験の豊富な監督役の看護者によって進められた。

アクションセッションでは、監督から参加者全員に、テーマが告げられ、それぞれが自分の体験に照らし合わせて、イメージをするように指示がだされた。その中から、主役を演じることを自主的に申し出たものが、主役として選ばれた。主役の体験をドラマ化するために、ドラマの登場人物と状況が説明された後に、主役自身によって、演技者が指名された。指名されたものの同意を得た上で、改めて役についての特徴的な振る舞いなどが説明され、シナリオのないドラマ（劇化：アクション）が展開された。

ドラマ終了後のシェアリングは、第一ドラマと、第二ドラマでは、異なる方法がとられた。第一ドラ

マ「過去の特別な記憶」では、過去の楽しい記憶が展開され、劇の終了後、演技者全員が観客の前に一列に並び、それぞれの感想を述べ合い、観客からの感想を得てセッションを終えた。

第二ドラマ「心の内面のドラマ」では、ドラマ終了後、主役を中心にして席を半円形に並べ、主役の隣に空席がおかれた。演技者の一人一人が、主役の隣の席に順次座り、主役へメッセージを送った。演技者のメッセージを聞く間、監督は軽く主役の肩に触れ、主役の気持ちを支える姿勢をとっていた。演技者全員からのメッセージが終わり、主役からの感想を聞き、その後観客から感想を求めて、セッションを終了した。

2つのドラマが終了すると終結となり、演技者達の役割は解除され、観客の中に戻り、最後は演習の参加者全員で手をつなぎ、大きな声を一斉に張り上げた後、演習を終了した。

V 結果

研究参加に同意した 104 名の学生が提出した全員のレポートの内容から得られた「感情・気づき」に関する表現や用語 1,464 件（反応出現総数）を分類した結果、121 件の記述内容が取り出された。それを心理劇の様相毎に分け、記述内容に基づいてコード化し分類整理した結果、45 のカテゴリーが抽出された。表 1 は、各カテゴリーとそれらに該当する内容とその件数を示している。心理劇の様相毎にまとめた結果を以下に示す。

1. 開始前の気持ち（反応出現数 133 件）

最大反応は【即興劇への疑問】で 47 件、そのほか【初体験への不安】【初体験の期待】【受け身の姿勢】【人前で演じることへの抵抗】【内面を表現することへの抵抗】【巻き込まれることへの不安】の 7 カテゴリーが抽出された。

「何が始まるかワクワクした」「本に載っていたので興味があった」と意欲的な学生がいる反面、「台本も道具もないのに難しそう」「疲れていてやる気がおこらない」「人前で劇をやるのは恥ずかしい」「自分のわかっていない部分をだすのが怖い」「閉じこめた気持ちを演じすることは辛い」と参加への抵抗を示す記述があった。

2. ウォーミングアップの効果（反応出現数 97 件）

【感情の解放感】26 件、【緊張緩和】25 件の反応数が最も多く、以下【情緒的退行】【抵抗の中和化】【自発性への誘い】の 5 カテゴリーが抽出された。

「身体を動かすことで緊張感がとけた」「大きな声を出すことで楽になった」「幼稚園や小学校の頃の自分に戻った」「連帯感や親密性がうまれる」「やってみようという前向きな気持ちになった」と楽しみの中から解放感を得ている記述が見られた。

3. 「過去の特別な記憶」の心理劇体験

（反応出現数 308 件）

【追体験】62 件、【情緒的な没入】57 件、【思いの再現】53 件などに反応が多く、【空想の表現】【家族への回想】【自発性の芽生え】【体験の共有】の 7 カテゴリーが抽出された。

「木や川、テントなどを演じることで周りへの影響に気付いた」「“ごっこ遊び”のような感じがした」「自分の小さい頃を思い出した」「台本、題材を自分たちで決めていくことで意欲が出た」「初めは抵抗があったが、見ていてやってみたい衝動に駆られた」「頭の中にその場の状況が浮かび、その場にいるような気がした」「楽しかった場面を見る中で、自分にも同じ思いがあったことに気付いた」など、楽しかった思い出という題材から生まれた即興劇に、学生が感情移入しているのが分かる。

4. 「心の内面のドラマ」の心理劇体験

（反応出現数 596 件）

【思考の置き換え】70 件、【隠された感情との対面】68 件、次いで【客観的な気づき】【体験の再現】【葛藤の自覚】と続き、その他【想像力の増大】【感情の行為化】【自己の行動への認知】【自己受容】【主役への共感】【他者理解】【他者受容】【救われる体験】の 13 カテゴリーが抽出された。

この様相に最も多くの反応がみられ、全出現反応数の 40.7% を占めた。具体的な内容を見ると、「記憶や感情が中心となってシナリオができる」「自分の中で複雑になっている感情を形にすることで気持ちを整理できる」「心の声を人が演じることで感情がリアルに思い出される」「気がついたら自分のことに置き換えて考えてみていた」「自分のとった行動の影響に気付くことができた」「相手を身近に感じ、他者に対する興味がわいた」「相手の気持ちを理解しようとする試みが新しい気づきを与える」「一つのものの見

方ではなく、多面的にみることができる」「演じることで気持ちが楽になった」「悩みが解決できて救われた」等の記述があった。

5. シェアリング体験（反応出現数 254 件）

「過去の特別な記憶」と「心の内面のドラマ」の2つのドラマのシェアリングをまとめて示す。

【体験の共有】50 件、【自発性の発現】42 件、【新しい行動の獲得】36 件などの反応数が多い。その他、【周囲からの支持】【信頼感の獲得】【感情の発散】【自己への肯定感】【葛藤解決】【現実場面での成長】の9カテゴリーが抽出された。

「同じ体験をしたもの同士が共感してくれることで孤独感が緩和される」「みんなが賛同してくれることでアドバイスが素直に受け取れる」「小さな空間で行われる（秘密を守ることが許された場の保障）ので安心感がある」「みんな同じ体験があると気付くと安心できたし、頑張れる気持ちになった」「自分を見つめて認められたような気になった」「悩みや不安も無駄ではないと感じた」「1人で抱え込むのではなく、皆で分かち合うことが大事だと気付いた」「これからは自分の気持ちに向き合えるようにしていきたい」等の記述があった。

6. 心理劇の効果（反応出現数 76 件）

最大反応は、【自己変化の認知】34 件で、【感情の発散】【役割認識】【副作用】の4つのカテゴリーが抽出された。

「主役と同一化していくことで感情を発散できる」「これまで勝手に自分でつくっていた枠が外れた」「固定概念からの脱却が図れた」「日常的にもいろいろな役を演じて生きていることに気付いた」「劇で表出した感情を普段の自分と区別することで劇を引きずらない」「劇が終わった後は役から脱却することが大切」等の記述があった。一方、「劇の中で退行しすぎると危険だと感じた」「プライバシーに影響するため心のなかに迫っていくのは注意すべき」等の心理劇のもつ影響の大きさを懸念する記述もあった。

VI 考察

主役中心の心理劇は、ウォームアップ、アクション、シェアリングの3つの本質的なパートから構成されておりこれが無くては、セッションは完成しないといわれている⁵⁾。従って、この3つのパートを

中心に、心理劇の持つ意味と学生の反応について考察する。

1. 自己表現の安全性を保つ「場」の意味

心理劇の主役は、「舞台」という場でドラマを演ずるが、ドラマの内容は解決できない葛藤状況にある「危機」であり、それが舞台の上で再演されることになる。演じる中で主役は、監督や補助自我、演技者や観客により支えられて、ドラマの中で様々な危機事態を見つめていく。そして、「自発性」とよばれる新しい動き、解決の力を自らの中に見出していく。このように心理劇は、人間の自発性を引き出し、危機克服の力をつけるものといわれている。また、主役となって自己表現することがカタルシス作用をもち、最後のシェアリングの時間には、主役のドラマを通じて触発された他のメンバー達の感情も解放される⁶⁾。

演習に参加した学生の記述にも、シェアリングでの「同じ体験をしたもの同士が共感していくことで孤独感が緩和される」「小さな空間で行われる（秘密を守ることが許された場の保障）ので安心感がある」という反応があった。心理劇を行う場合は、自由に自己を表現でき、それが確保されているという「場」の存在が、自発性を引き出すという教育的効果のために必要な要素となる。

2. 心の内面に向うウォーミングアップの効果

日常生活の中では学生は、演技する体験は少なく、他の患者の話を真剣に聞いたり、情緒的な一体感を持つことも少ない。彼らが親しんでいる文字を使った電子メールのやりとりやブログの架空世界の中で表現される感情は、言葉を用いた会話やイメージの世界であり、主観的で個人内の心的現実性に限定されることが多い。

心理劇は、演じるという行為により、現実的な人間関係を劇という架空場面に設定し直すことで、役割演技を展開し、客観的で距離をおいた人間関係を作り出すことができる。そして、同時に心理劇の舞台という眼前の生きた現実的な場で、人間関係を体験することができるという二重の構造をもっている。このように、心理劇参加のための最小条件は「現実世界との接触を失わずに、役割演技というイメージのプロセスに参加できる能力である」⁷⁾といわれる。対象学生は、2年次に臨地実習を体験し、これまで

に台本のあるロールプレイを体験してきている。従って、参加のための最小条件の能力をもち、感情の高まりを体験したり、不安や欲求不満に耐えることのできる自我の強さは備えていると考えられた。

心理劇におけるウォーミングアップの要素として「親和性・心的高揚」「劇への動機付け」「リラックス感」の3つがあげられている⁸⁾。演習開始時の学生達は、心理劇という初めての体験に対して、期待や不安の入り交じった感情を抱いていた。心理劇を演劇というイメージで捉えていたため、「うまく演じなければならない」、「みんなの前でやるのは恥ずかしい」という気持ちから抜けきれない状況にあった。しかし、ウォーミングアップでは、「連帯感や親密性が生まれる」、過去の特別な記憶ドラマの「初めは抵抗があったが、見ていてやってみたい衝動にかられた」という反応、心の内面のドラマでは「相手を身近に感じ、他者に対する興味がわいた」という学生の反応が示された。このように、演習開始時から、ウォーミングアップへと、演習が進行し内容が深化する過程の中で学生の緊張は解かれ、親密性が図られて、徐々に自己の内面と人との関わりに注意を向けられるようになっていた。

3. 「自己理解」と「他者理解」

心理劇では、ある役割を演じることで自らを“振り返る”ことができる。また、役割交換によって他者の立場を演じることで、他者の立場から自らを省みることも可能である。更に、他者が演じる役割を観る観客の立場から自己を振り返ることが出来るなど、多様な観点から「自らに向き合う」ことで、自己理解を深めることが可能である。

特に、劇化（アクション）では、参加者は監督と向き合い、演者は共演者と観客と、観客であれば演者とその役割に向き合うなど、自らが多様な立場から他者と向き合うことになる。いずれの場合も、他者を理解すると同時に、その他者に向き合い、自己のあり方を理解することになる。心理劇では、自己理解とともに、他者へ向き合い、共感することで、自己と他者理解が発展する⁹⁾といわれているし、役割交換などにより生じた「余剰現実」とよばれる生活真実の中で、自らには無い、十分に経験されずまた表現されないある種の不可視の次元を体験することができ、その中で、相手の考え方、感じ方、行動パターンを新たに体験することで可能になる¹⁰⁾と考

えられている。

このような観点から学生の反応を見てみると、「心の内面のドラマ」体験では、【思考の置き換え】【隠された感情との対面】【葛藤の自覚】【自己の行動への認知】【自己受容】など自己の内部への向き合いから（5カテゴリーの反応数 271 件）、【主役への共感】【他者理解】【他者受容】【客観的な気づき】【救われる体験】など他者に志向する視点（5カテゴリーの反応数 193 件）へと大きく分かれ、反応数も多い（計 464 件、全反応件数の 31.7%）。このように、心理劇の体験の中で、彼らは自己理解とともに、他者へ向き合い、共感することで自他の理解を行っていることが分かる。

4. 「体験」の共有化

心理劇において演技者と監督の双方の立場を体験した際、最も強い不思議な体験は、身振りや相互の位置取り、表情などの行為に伴う、自己の内面の変化とそれへの“気づき”だといわれる¹⁰⁾。

例えば、観客に見られることは恥ずかしいという感情を演じれば、他者にその感情の気づきを与える。他方では、他者の気づきを演者自らの中に取り入れることで、更なる“気づき”が促される。正に、共感であり、「体験」の共有化が図られる。心理劇は、特にこのような“気づき”が生まれやすいように、構成されている。

学生の反応を見てみると、「心の内面のドラマ」体験では、【客観的な気づき】【救われる体験】のカテゴリーが見られ（2カテゴリーの反応数 87 件）、「シェアリング体験」では、【周囲からの支持】【体験の共有】【感情の発散】【葛藤解決】【現実場面での成長】【新しい行動の獲得】【自発性の発現】などのカテゴリーが生まれている（7カテゴリーの反応数 210 件）。記述内容から見ると、これらのカテゴリーに示された多くの反応は、今までにない自らの「気づき」や、これまでとは異なった「体験」の共有化か、それに近い内容だと見て取れる。

5. クールダウンと役割解除

主役だけでなく、参加したグループのための最後の締めめの場面がシェアリングである。監督は主役をグループの中に戻す。そこで、グループは主役の体験と関連づけて、各自が感じ意識化した自分自身の何か、或いは人生、感情などをお互いにシェアす

ることになる。具体的には、クールダウンと役割解除である。これが重要な段階である。学生の反応を見ると、「シェアリング体験」では【信頼格の獲得】【体験の共有】【自己への肯定感】などのカテゴリーが現れ（3カテゴリーの反応数 94 件）、記述内容から体験の共有から得られる安心感や自己承認が見て取れる。

心理劇は、自らが体験する世界に、より近い体験を劇化することから、主役の体験を共感しやすい。その反面、現実と劇との区別がつきにくい側面もっている。そのため、「心理劇の効果」で表現した学生の反応においても、【感情の発散】【自己変化の認知】【役割認識】のカテゴリー（3カテゴリーの反応数 70 件）に見られるように「主役と同一化していくことで感情を発散できる」「自らの枠から脱却できた」という反応がある一方、【副作用】のカテゴリー（反応数 6 件）で表現されているように、主役や演技者への影響を懸念する意見も出ている。しかし、「劇で表出した感情を普段の自分と区別することで劇を引きずらない」とあるように、現実と劇の両者の区別を理解する表現もあった。

したがって、演習の最後に、役割解除をしてクールダウンの段階を取り入れることで心理的な動揺を少なくし、自己を表現する可能性を高めていく必要がある。

VII まとめ

これまで、心理劇演習を体験した看護学生の反応を、劇の進行に沿って述べてきた。学生達は、当初は戸惑いながらも、徐々に劇を受け入れ、演じられるドラマに没入していった。さらに、劇で展開される「余剰現実」の中で、自己の感情や内面の感覚の変化に気づき、他者へ関心を志向させ、共感、他者理解へと意識が深化していく様子が示されたことから、心理劇演習の効果は高いと考える。

今回の演習は、授業時間内の限定された体験である。精神科看護師による患者の症状変化の気づきを分析した研究において、優れた気づきの可能性は、日常の意識的な観察や関わりの上で得られるという結果¹¹⁾から見て、セルフスーパービジョンを用いながらも、相手との関係に関心を寄せ続ける能力を育成し、精神看護に必要なコミュニケーション技術を習得するためには、継続的な学習支援が必要である。

今後は、心理劇の進行と共に学生の意識の時系列

的な変化を調査して、気づきの更なる分析を進めたい。

受付	2007. 9. 21
採用	2008. 6. 24

文 献

- 1) 浅井美千代、三枝香代子、白鳥孝子、長井栄子：慢性病患者の看護における教育方針の検討。千葉県立衛生短期大学紀要、24(2):17-24、2006.
- 2) 山下和子、川元美津子：基礎看護技術におけるロールプレイング学習の効果－学生アンケートの結果から－。日本看護学会論文集：看護教育、36:18-20、2005.
- 3) 久米弥寿子：ロールプレイング演習における看護学生の言語的・非言語的コミュニケーション行動の特徴に基づく演習プログラムの検討－行動コーディングシステムによる内容の出現パターンの分析。日本看護研究学会雑誌、28(1):63-71、2005.
- 4) 台利夫：新訂ロールプレイング。p10、東京、日本文化科学社、2003.
- 5) Goldman EE, Morrison DS: Psychodrama-experience and process. 1984、高良 聖（監訳）：サイコドラマ－その体験と過程－。p17、金剛出版、2003.
- 6) 増野肇：サイコドラマのすすめ方。pp45-51、東京、金剛出版、1990.
- 7) Kellermann PF : Focus on Psychodrama: The Therapeutic Aspects of Psychodrama. 1992、増野肇、増野信子：精神療法としてのサイコドラマ。p32、金剛出版、1992.
- 8) 岡嶋一郎、針塚進：心理劇におけるウォーミングアップ体験尺度を通してみたウォーミングアップ様式と体験との関係性。心理劇、4(1):69-77、1999.
- 9) 針塚進：心理劇における個人と集団による体験的現実性。心理劇、8(1):9-12、2003.
- 10) Jonathan F : The Essential MORENO－Writings of Psychodrama, Group Method and Spontaneity. 1987、磯田雄二郎（監訳）：エッセンシャル・モレノー自伝性、サイコドラマ、そして集団精神療法へ。pp38-41、金剛出版、2000.
- 11) 石橋照子：精神科看護師による身体合併症への気づきのプロセス－修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチを用いて－。日本精神保健看護学会誌、15(1):104-112、2006.

表 1 抽出されたカテゴリーと記述内容

心理劇の様相	カテゴリー	記 述 内 容 と 該 当 件 数	(件数)
開始前の気持ち 133 件 (9.1%)	初体験への期待	いったい何が始まるのかワクワクした, 本にのっていたので興味があつた	(14)
	初体験への不安	どうしていいのかわからない, なにか難しいことをするのではないかと不安	(18)
	受け身の姿勢	疲れていてやる気がおこらない, めんどくさい, 見てただけでいい すべて受け身で観ているものだと思っていた	(10)
	人前で演じることへの抵抗	みんなの前で劇をやるのは恥ずかしい 人前で劇や演技するのはかなり苦手	(31)
	内面を表現することの抵抗	自分のわかっていない部分をだすことが怖かった, 閉じこめた気持ちを演じることは辛い 自分の感情を表現すること自体うまくない	(9)
	巻き込まれることへの不安	自分の中に入られるような気がする, 自分には振り返りは無理だと思った	(4)
	即興劇への疑問	台本も道具もないのに難しそう, 治療的な効果があるのだろう, 幼稚なような感じがしていた いったい何になるんだろう	(47)
ウォーミングアップの効果 97 件 (6.6%)	緊張緩和	身体を動かすことで緊張感がとけた, 大きな声をだすこと, みんなで笑うことで気持ちがほぐれた	(25)
	感情の解放感	身体を動かすことで楽しめる, テンションがあがる	(26)
	情緒的退行	昔していた遊びを思い出した, 幼稚園や小学校のころの自分に戻った	(13)
	抵抗への中和化	心の壁が一枚外れる, 連帯感や親密性が生まれる	(13)
	自発性への誘い	自分を表出することができる, 前向きになれる	(20)
「過去の特別な記憶」の心理劇体験 308 件 (21.0%)	空想の表現	「ごっこ遊び」のような感じがした, 別のものになりきることによって新たな発見がある 木や川, テントなどを演じることで周りへの影響に気付いた	(40)
	家族への回想	自分の小さいころのことを思い出す, 母親, 父親, 家族全体を見る	(19)
	自発性の芽生え	台本, 題材を自分たちで決めていくことで意欲がでてきた 初めは抵抗があつたが, 見ていてやってみたい衝動に駆られた	(27)
	思いの再現	そのころ感じていた思いを感じることができる, その当時の家の臭いや, 気持ち, 感情を思い出すことができる	(53)
	追体験	実際の場面を体験することで理解できる, 自分の体験を想起することで楽しい気持ちになれた	(62)
	情緒的な没入	役になりきることによって自己洞察が深まる, 頭の中にその場の状況が浮び, その場にいるような気がした 子どもの時の体験を演じることで自分がやりたいように演じられた	(57)
	体験の共有	一体感が生まれる, 自分から見ても楽しさが伝わった 楽しかった場面を見るとき, 自分にも同じ思いがあつたことに気付いた	(50)
「心の内面のドラマ」の心理劇体験	体験の再現	劇を何度も区切ることで当時の様子を思い出した, 記憶や感情が中心となってシナリオができる 過去の光景を具体的に再現することによりその時の自分に戻れる	(60)
	想像力の増大	自分とは別の気持ちを想像していくことで, より難しい感情を想像できる その役がどのように感じるかが想像できなければ演じられない	(28)
	思考の置き換え	気がついたら自分のことに置き換えて考えてみていた 「自分だったらどういう気持ちになっていたんだろう」と置き換えてみた	(70)
	感情の行為化	その時の気持ちを目の当たりにし, 整理できた, 自分の中で複雑になっている感情を形にすることで整理できる いろんな感情が折り重なって行動や表情に表れることに気づいた, 心の声を人が演じることで感情がリアルに思い出される	(44)

石橋他：精神看護学演習における心理劇体験の効果

「心の内面の ドラマ」の心 理劇体験	隠された感情との 対面	劇化することで当時の心理を思い出した、感情が行動として表現されることで、隠れた感情に気付いた 自分の役を他人が演じることで自分では気付かなかったことに気付く (68)
	葛藤の自覚	行動として表現することで感情の葛藤がよく見えた、誰でも悩むことはあるし、自分では認めたくない負の感情もある 実習のなかで自分も同じ葛藤を抱えていたことに気付いた (60)
	自己の行動への認 知	自分のとった行動の影響への気付くことができる 自分の行動を振り返ることで気づく (48)
	自己受容	表現することで相手に自分の気持ちを理解し、賛同してもらえる、自己と向き合い、成長、前進できる (25)
	主役への共感	自分も同じような体験をしたことを思い出した、自分を見ているようで懐かしく、辛い思いを思い出した (55)
	他者理解	相手の気持ちに気付ける、相手を身近に感じ、相手に対する興味がわいた (29)
	他者受容	相手の行動を許せるようになる、相手の気持ちを理解しようとする試みが新しい気づきを与える (22)
	客観的な気づき	一つのものの見方ではなく、多面的にみれる、外から他人の目で自分をみているような気がした 演じた人1人1人の意見によって違った見方に気付いた (61)
	救われる体験	演じることで気持ちが軽くなった、悩みが解決できて救われた (26)
シェアリング 体験	周囲からの支持	同じ体験したものが共感してくれることで孤独感が緩和される、支持されることで肯定的（前向き）になれる みんなが賛同してくれることでアドバイスが素直に受け取れる 自分の気持ちをわかってもらうことで気持ちが楽になる (25)
	信頼感の獲得	この人にだったらいろんなことが話せる、と似た特性を持つ人がいる中での体験 小さな空間で行われること（秘密を守ることが許された場の保障）で安心 (16)
	体験の共有	皆も同じ体験や感情になったことがあるんだと気付いた 悩みを共有することで自分だけではないという安心感が得られる みんな同じ体験があると気付くと安心できたし、頑張れる気になった (50)
	感情の発散	最後に大声を出すことで重たい気持ちがとれた、何故かすっきりした気持ちで終わることができた 心が本当に解放された感じになった (10)
	自己への肯定感	自分なりにその能力の範囲で精一杯やれていたのかなと思った、自己を見つめて認められたような気になった 自分の行動は、これでよかったんだと思えた (28)
	葛藤解決	涙を流したり、重い気持ちを通して納得していくことができる 自分の気持ちがわからなかったが、演じることで整理できた (17)
	現実場面での成長	柔軟に他者の視点に沿って考えることで自分を豊かにする、劇の中で得た気持ちをプラスの方向に生かしていける 心とうまく付き合っていくために心を取り戻したり、活気づけたりできる (30)
	新しい行動の獲得	待つ姿勢、あせらずゆったりとした姿勢の重要性を理解できた、自分の気持ちに向き合えるように努力したい 整理することで新たな事を発見でき、これからつながる、一人で抱え込むのではなく皆で分かち合うことが大切 (36)
	自発性の発現	自分も心理劇の主役となってその時の気持ちと格闘してみたい、今を大切に生きようと思った 今度参加する機会があれば、自分を分析してもらいたい (42)
心理劇の効果	感情の発散	主役と同一化していくことで感情を発散できる、劇で表出した感情を普段の自分と区別することで劇を引きずらない 終わった後は役から脱却することが大事、自分の思いや経験を表現することでストレス発散になる (25)
	自己変化の認知	勝手に自分でつくった枠が外れた、固定概念からの脱却が図れた、カウンセリングをうけたような気持ちになった (34)
	役割認識	日常的にいろいろな役を演じ生きていることに気づいた、今日もひとつのドラマである (11)
	副作用	退行しすぎると危険、主役への心理的アフターケアが必要な感じがした プライバシーに影響するため心の中に迫っていくのは注意すべき (6)
反応出現総数(100%)		(1,464)

Educational Effects of the Psychodrama in Psychiatry Nursing Practice

—An analysis of emotional and conscious changes through drama situation—

Yukie ISHIBASHI,M.ED.¹⁾ Harumi KAWAKAMI²⁾ Sachiko HIIZUMI²⁾

The purpose of this study is to let nursing students experience the role-playing of the psychodrama in psychiatry nursing practice and examine the process that the students get to the self-discovery and mutual understanding through the role-playing of psychodrama. The data were gathered from 104 students' reports after psychodrama. The result showed that, at first, students were disoriented, and felt anxiety. But, in warm-up part of the drama, they gradually relaxed, and began to accept the situation. In two action parts of dramas, they were not only sharing the same emotion, but also had an empathy with each other. At the same time, students were confronted with the partner's inner world and applied it to their own experiences. In the process, it seems that they could get an insight of multiple dimensions of human-relations. This insight is considered to play an important part when nurses communicate with patients in nursing care. So, it is very useful to provide psychodrama experiences for nursing student .

Key words: psychodrama experience, psychiatric nursing, nursing student,
awareness, emotional expression

1) The Japanese Red Cross Kyushu International College of Nursing

2) GANNOSU Hospital